

סלט עוף



רכיבים

- חזה עוף ללא עור (4 שניצלים)
- חבילה אורוגולה
- 1/2 2/1 חסה קרועה
- בצל סגול קטן, פרוס
- 1/2 2/1 כוס שמן זית
- 1/2 2/1 כוס אגוזי מלך
- 1/4 4/1 כוס מיץ לימון
- כף חומץ בלסמי
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור

הכנה

1. חותכים את חזה העוף לרצועות לרוחבו. ממליחים ומפלפלים.
2. שמים בקערת סלט גדולה את עלי הרוקט והחסה, ומסדרים עליהם פרוסות בצל.
3. מחממים היטב את השמן במחבת גדולה. מוסיפים את העוף ומטגנים אותו משני הצדדים עד שישחים קלות. מוסיפים את האגוזים, ומטגנים אותם עם העוף. מוסיפים את מיץ הלימון והחומץ הבלסמי, וממשיכים לטגן עוד שתי דקות.
4. מתבלים במלח, פלפל וסוכר ויוצקים את כל תכולת המחבת החמה על הסלט בקערה. מערבבים קלות ומגישים מיד. בתיאבון!

15 דקות

2 servings 2